

Гаирбеков Магомед Магомедович
Дагестанский государственный университет
Казиева Зарема Магаметовна
Адыгейский государственный университет

Воспитание студентов в духе здорового образа жизни: подходы и практики

Аннотация. В современных условиях социально-экономического развития общества и трансформации системы высшего образования проблема формирования и воспитания здорового образа жизни у студенческой молодежи приобретает особую актуальность и требует комплексного научного осмысления. Интенсификация образовательного процесса, увеличение объемов учебной нагрузки, высокий уровень психоэмоционального напряжения, широкое распространение цифровых технологий и дистанционных форм обучения, а также снижение уровня повседневной двигательной активности оказывают существенное влияние на состояние физического, психического и социального здоровья студентов. В условиях данных изменений возрастает необходимость целенаправленного воспитательного воздействия, направленного на формирование у студентов осознанного, устойчивого и ответственного отношения к собственному здоровью как важнейшей жизненной ценности и ресурса личностного, профессионального и социального развития.

В статье рассматривается воспитание студентов в духе здорового образа жизни как системный и многоаспектный процесс, включающий педагогические, психолого-педагогические и социально-культурные компоненты, реализуемые в рамках образовательной и внеучебной деятельности. Анализируется сущность понятия «здоровый образ жизни», раскрываются его основные структурные элементы и определяется его значение для успешной образовательной деятельности, адаптации студентов к условиям обучения и формирования профессиональной компетентности. Особое внимание уделяется выявлению факторов и рисков, негативно влияющих на здоровье студенческой молодежи, включая стресс, несбалансированное питание, недостаток физической активности и распространение вредных привычек.

В работе рассматриваются основные подходы к воспитанию здорового образа жизни в образовательных организациях, анализируются практики физкультурно-оздоровительной, профилактической и просветительской направленности, а также роль образовательной среды, преподавательского состава и воспитательной работы в формировании культуры здоровья у студентов. Подчеркивается значение комплексного и целенаправленного подхода к организации деятельности образовательных организаций, направленной на сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи, повышение качества образовательного процесса и формирование гармонично развитой личности.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, воспитание, образовательная среда, физическая культура, профилактика.

Gairbekov Magomed Magomedovich
Dagestan State University
Kazieva Zarema Magametovna
Adygeya State University

Educating Students in the Spirit of a Healthy Lifestyle: Approaches and Practices

Annotation. In the contemporary context of socio-economic development and the transformation of the higher education system, the issue of forming and fostering a healthy lifestyle among students is becoming increasingly relevant and requires comprehensive scientific analysis. The intensification of the educational process, the growing volume of academic workload, a high level of psycho-emotional stress, the widespread use of digital technologies and distance learning formats, as well as a decline in everyday physical activity have a significant impact on the physical, mental, and social health of students. Under these conditions, there is an increasing need for purposeful educational influence aimed at developing students' conscious, sustainable, and responsible attitudes toward their own health as a fundamental life value and an essential resource for personal, professional, and social development.

The article examines the education of students in the spirit of a healthy lifestyle as a systemic and multidimensional process that includes pedagogical, psychological-pedagogical, and socio-cultural components implemented within both educational and extracurricular activities. The essence of the concept of a "healthy lifestyle" is analyzed, its main structural elements are identified, and its significance for successful educational activity, adaptation to the learning environment, and the formation of professional competence is determined. Particular attention is paid to identifying factors and risks that negatively affect the health of students, including stress, unbalanced nutrition, insufficient physical activity, and the spread of harmful habits.

The paper considers the main approaches to promoting a healthy lifestyle in educational institutions, analyzes physical fitness, preventive, and educational practices, and examines the role of the educational environment, teaching staff, and educational work in shaping a culture of health among students. The importance of a comprehensive and purposeful approach to organizing the activities of educational institutions aimed at preserving and strengthening students' health, improving the quality of the educational process, and forming a harmoniously developed personality is emphasized.

Keywords: healthy lifestyle, students, education, educational environment, physical culture, prevention.

Введение

В современных социально-экономических условиях развития общества проблема формирования и воспитания здорового образа жизни у студенческой молодежи приобретает особую актуальность и требует повышенного внимания со стороны системы образования, научного сообщества и государственных институтов. Период обучения в образовательной организации высшего образования является важным этапом становления личности, формирования профессиональных компетенций и жизненных установок, в том числе отношения к собственному здоровью. В то же время именно студенческий возраст характеризуется воздействием целого комплекса неблагоприятных факторов, среди которых можно выделить высокую учебную и интеллектуальную нагрузку, хронический дефицит свободного времени, психоэмоциональное напряжение, нарушение режима труда и отдыха, снижение уровня физической активности, а также широкое распространение цифровых технологий, способствующих формированию малоподвижного образа жизни. Совокупность данных факторов негативно отражается на физическом и психологическом состоянии студентов, приводит к снижению работоспособности, ухудшению качества жизни и формированию устойчивых поведенческих рисков. В этой связи формирование здорового образа жизни рассматривается не только как фактор сохранения здоровья обучающихся, но и как важное условие повышения эффективности образовательного

процесса, успешной социальной адаптации и профессионального становления будущих специалистов.

Актуальность исследования также обусловлена тем, что в современных условиях система образования выполняет не только функцию передачи знаний и формирования профессиональных навыков, но и значимую воспитательную функцию, направленную на формирование гармонично развитой, социально ответственной личности. Воспитание студентов в духе здорового образа жизни предполагает формирование устойчивых ценностных ориентиров, развитие осознанного отношения к собственному физическому и психоэмоциональному состоянию, а также выработку навыков здоровьесберегающего поведения. В условиях роста заболеваемости среди молодежи, распространения стрессовых состояний и увеличения факторов риска влияние образовательной среды на формирование культуры здоровья приобретает особую значимость и требует научного анализа и практического осмысления.

Целью данной статьи является комплексное рассмотрение вопросов воспитания студентов в духе здорового образа жизни, анализ основных подходов и практик, реализуемых в образовательных организациях, а также выявление факторов, способствующих формированию устойчивой культуры здоровья в студенческой среде. Для достижения поставленной цели в работе предполагается решение следующих задач: раскрыть сущность и значение здорового образа жизни в контексте студенческого возраста; проанализировать основные факторы и риски, влияющие на формирование образа жизни студентов; рассмотреть педагогические и социально-культурные подходы к воспитанию здорового образа жизни; охарактеризовать практики, направленные на сохранение и укрепление здоровья студентов в образовательной среде; определить роль образовательных организаций и преподавателей в формировании ценностного отношения студентов к здоровью.

Основная часть

Здоровый образ жизни представляет собой сложное и многокомпонентное социально-педагогическое явление, включающее совокупность устойчивых форм поведения, ценностных установок и привычек личности, направленных на сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья, повышение уровня жизненной активности и обеспечение полноценного личностного и профессионального развития. В научных исследованиях здоровый образ жизни рассматривается не только как индивидуальный выбор человека, но и как результат целенаправленного воспитательного воздействия со стороны общества и системы образования, формирующего у личности ответственное отношение к собственному здоровью и понимание его значимости как базовой жизненной ценности.

В структуру здорового образа жизни традиционно включаются такие взаимосвязанные компоненты, как рациональный режим труда и отдыха, адекватная двигательная активность, сбалансированное и регулярное питание, соблюдение гигиенических норм, отказ от вредных привычек, а также поддержание благоприятного психоэмоционального состояния. Особое место занимает психологический аспект здорового образа жизни, связанный с умением противостоять стрессовым ситуациям, управлять собственным эмоциональным состоянием, формировать позитивное мышление и навыки саморегуляции. Все перечисленные элементы образуют единую систему, нарушение которой может привести к снижению уровня здоровья и качества жизни.

Для студентов здоровый образ жизни имеет особое значение, так как период обучения в образовательной организации высшего образования совпадает с интенсивным этапом физического, интеллектуального и социального развития личности. В этот период закладываются базовые привычки и поведенческие модели, которые во многом определяют дальнейший жизненный путь человека. Высокая учебная и интеллектуальная нагрузка, необходимость адаптации к новым социальным условиям, самостоятельная организация режима дня и возросшая ответственность за результаты обучения требуют от студентов значительных внутренних ресурсов, в том числе крепкого физического и психоэмоционального здоровья.

Несоблюдение принципов здорового образа жизни в студенческом возрасте, как правило, сопровождается хронической усталостью, снижением концентрации внимания, ухудшением памяти и работоспособности, что негативно отражается на качестве образовательной деятельности и личностном развитии обучающихся. В то же время систематическое соблюдение здоровьесберегающих практик способствует повышению уровня адаптации студентов к учебному процессу, формированию устойчивости к стрессу, развитию самодисциплины и ответственности. Таким образом, здоровый образ жизни выступает важнейшим условием успешного освоения образовательных программ и формирования профессиональных компетенций.[3]

Кроме того, значение здорового образа жизни для студентов проявляется и в социальном аспекте. Студенческая молодежь является одной из наиболее активных и значимых социальных групп, от уровня здоровья и жизненной активности которой во многом зависит социально-экономическое развитие общества. Формирование культуры здоровья в студенческой среде способствует развитию социальной ответственности, активной жизненной позиции и готовности к продуктивной профессиональной деятельности. В этом контексте воспитание здорового образа жизни рассматривается как стратегическая задача системы образования, направленная на формирование гармонично развитой личности, способной к самореализации в условиях современных общественных вызовов.

Здоровье студентов является одним из ключевых факторов, определяющих успешность учебной деятельности и эффективность социальной адаптации в условиях образовательной среды, поскольку именно состояние физического, психического и социального благополучия во многом предопределяет способность обучающихся к полноценному усвоению учебного материала, активному участию в образовательном процессе и формированию профессиональных компетенций. В период обучения в образовательной организации высшего образования студенты сталкиваются с повышенной интеллектуальной нагрузкой, необходимостью обработки большого объема информации, выполнением учебных и исследовательских заданий, а также постоянной необходимостью адаптации к изменяющимся требованиям учебного процесса. В этих условиях сохранение здоровья выступает важнейшим ресурсом, обеспечивающим устойчивую работоспособность, концентрацию внимания, развитие познавательных способностей и формирование когнитивной активности.[1]

Физическое здоровье играет значимую роль в поддержании уровня умственной работоспособности и общей выносливости студентов, позволяя им эффективно справляться с учебными нагрузками без выраженного переутомления и снижения мотивации к обучению. Нарушения режима сна, недостаток физической активности, несбалансированное питание и хроническая усталость приводят к снижению когнитивных

функций, ухудшению памяти, ослаблению внимания и, как следствие, к снижению качества усвоения учебного материала. Систематическое ухудшение физического состояния может стать причиной пропусков занятий, снижения академической успеваемости и формирования негативного отношения к учебной деятельности в целом.

Не менее важным является психическое здоровье студентов, которое оказывает непосредственное влияние на эмоциональную устойчивость, уровень тревожности, способность к саморегуляции и адаптации в образовательной среде. Студенческий возраст часто сопровождается стрессовыми ситуациями, связанными с экзаменационными нагрузками, конкуренцией, необходимостью принятия самостоятельных решений и социальной самоидентификации. Сохранение психоэмоционального равновесия способствует формированию уверенности в собственных силах, развитию коммуникативных навыков и способности эффективно взаимодействовать с преподавателями и сверстниками. В то же время высокий уровень стресса и психоэмоционального напряжения может привести к дезадаптации, снижению учебной мотивации и развитию негативных поведенческих проявлений.

Социальная адаптация студентов также находится в тесной взаимосвязи с состоянием их здоровья. Успешное включение в студенческое сообщество, формирование межличностных связей, участие в учебной и внеучебной деятельности требуют от обучающихся определенного уровня социальной активности, психологической устойчивости и коммуникативной компетентности. Здоровый образ жизни способствует развитию социальной мобильности, формированию позитивного отношения к окружающей среде и повышению уровня социальной ответственности. Студенты, обладающие устойчивым физическим и психоэмоциональным здоровьем, как правило, демонстрируют более высокий уровень адаптированности к условиям обучения, активность в общественной жизни и готовность к профессиональному взаимодействию.

Современный образовательный процесс характеризуется высоким уровнем учебных нагрузок, что является одним из основных факторов риска для здоровья студентов и оказывает существенное влияние на их физическое и психоэмоциональное состояние. Увеличение объема учебной информации, интенсификация образовательных программ, необходимость одновременного освоения теоретических знаний и практических навыков, выполнение самостоятельных и исследовательских работ, а также постоянная система контроля и оценки учебных достижений формируют условия повышенного напряжения и хронического стресса. Для многих студентов учебная деятельность сопровождается дефицитом времени, нарушением режима сна и отдыха, нерегулярным питанием и снижением уровня физической активности, что в совокупности негативно отражается на состоянии здоровья.

Стресс, возникающий в процессе обучения, является естественной реакцией организма на повышенные требования и ответственность, однако при его длительном воздействии он приобретает деструктивный характер. Постоянное психоэмоциональное напряжение приводит к истощению адаптационных ресурсов организма, снижению стрессоустойчивости и формированию хронической усталости. Экзаменационные сессии, зачетные периоды, дедлайны по учебным заданиям и необходимость конкуренции за академические результаты усиливают тревожность и эмоциональную нестабильность студентов, что может проявляться в нарушениях сна, повышенной раздражительности, снижении концентрации внимания и ухудшении памяти.[5]

Особую опасность представляет систематическое воздействие стрессовых факторов, поскольку оно способствует развитию психосоматических расстройств, снижению иммунитета и формированию негативных поведенческих моделей. В условиях постоянного учебного напряжения студенты нередко прибегают к нерациональным способам адаптации, таким как отказ от полноценного отдыха, чрезмерное употребление стимулирующих веществ, нарушение режима питания или игнорирование физических и психологических потребностей организма. Подобные стратегии временно повышают работоспособность, однако в долгосрочной перспективе приводят к ухудшению общего состояния здоровья и снижению учебной эффективности.

Учебные нагрузки и связанный с ними стресс также оказывают значительное влияние на мотивацию студентов и их отношение к образовательному процессу. Перегруженность и отсутствие эффективных механизмов психологической поддержки способствуют развитию эмоционального выгорания, утрате интереса к обучению и снижению академической активности. В условиях недостаточно сформированных навыков саморегуляции и управления стрессом студенты становятся менее устойчивыми к внешним воздействиям, что осложняет их адаптацию к требованиям образовательной среды.

В условиях цифровизации современного общества малоподвижный образ жизни становится одной из наиболее значимых угроз для здоровья студенческой молодежи, оказывая комплексное негативное воздействие на физическое и психоэмоциональное состояние обучающихся. Активное использование информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе, широкое распространение дистанционных форм обучения, а также повсеместное применение электронных устройств приводят к значительному увеличению времени, проводимого студентами в сидячем положении. Длительная работа за компьютером, использование смартфонов и других цифровых устройств, недостаток перемещений в течение дня и снижение уровня повседневной двигательной активности формируют предпосылки для развития гиподинамии, нарушений осанки, ухудшения зрения и общего снижения физической выносливости.

Цифровая среда, с одной стороны, создает широкие возможности для обучения, самообразования и коммуникации, однако с другой — способствует формированию устойчивых поведенческих моделей, связанных с ограничением физической активности и нарушением режима дня. Студенты все чаще заменяют активные формы досуга виртуальным общением, потреблением цифрового контента и длительным пребыванием в социальных сетях, что сопровождается нарушением режима сна, снижением качества отдыха и ростом психоэмоционального напряжения. Кроме того, постоянная информационная перегрузка, необходимость оперативного реагирования на сообщения и уведомления способствуют развитию утомляемости, снижению концентрации внимания и повышенной раздражительности. В совокупности эти факторы оказывают негативное влияние на общее состояние здоровья студентов и затрудняют формирование устойчивых навыков здорового образа жизни.

Формирование вредных привычек в студенческой среде представляет собой один из наиболее существенных факторов риска для здоровья обучающихся и социальной адаптации молодежи в целом. Студенческий возраст характеризуется повышенной восприимчивостью к внешним социальным воздействиям, стремлением к самостоятельности и поиску собственной идентичности, что в сочетании с недостаточно сформированной системой ценностных ориентиров может способствовать вовлечению в различные формы рискованного поведения. Курение, употребление алкоголя,

злоупотребление энергетическими напитками и иными стимуляторами нередко воспринимаются студентами как способ снятия стресса, адаптации к учебным нагрузкам или средство социальной интеграции в студенческом коллективе.

Вредные привычки оказывают комплексное негативное влияние на здоровье студентов, способствуя развитию хронических заболеваний, снижению иммунитета, ухудшению когнитивных функций и формированию зависимости. Регулярное употребление психоактивных веществ нарушает процессы саморегуляции, снижает уровень работоспособности и негативно сказывается на академической успеваемости. Кроме того, формирование вредных привычек в студенческом возрасте увеличивает вероятность их сохранения в последующие периоды жизни, что в долгосрочной перспективе приводит к ухудшению качества жизни и снижению профессиональной эффективности.

Особую опасность представляет сочетание вредных привычек с другими неблагоприятными факторами, такими как высокий уровень стресса, малоподвижный образ жизни и несоблюдение режима сна и отдыха. В этих условиях вредные привычки становятся частью устойчивой поведенческой модели, препятствующей формированию культуры здоровья и ответственного отношения к собственному благополучию. В связи с этим профилактика вредных привычек и формирование у студентов осознанного понимания их последствий должны рассматриваться как важнейшее направление воспитательной работы в образовательных организациях, направленное на укрепление здоровья и развитие социальной ответственности студенческой молодежи.

Таблица 1 – Основные факторы риска для здоровья студентов

Фактор риска	Краткая характеристика	Основное влияние на здоровье
Учебные нагрузки и стресс	Высокая интенсивность учебного процесса, большие объёмы информации, дефицит времени, экзаменационные и зачетные периоды	Хроническая усталость, эмоциональное выгорание, снижение работоспособности, нарушения сна, повышение тревожности
Малоподвижный образ жизни	Низкий уровень физической активности, длительное пребывание в сидячем положении, отсутствие регулярных занятий спортом	Гиподинамия, нарушение осанки, снижение выносливости, ухудшение обмена веществ
Цифровая среда	Длительное использование компьютеров, смартфонов, социальных сетей и дистанционных образовательных технологий	Перегрузка нервной системы, ухудшение зрения, снижение концентрации внимания, информационная усталость
Нарушение режима сна и отдыха	Недостаточная продолжительность сна, нерегулярный режим дня, ночная активность	Снижение иммунитета, ухудшение когнитивных функций, раздражительность, утомляемость
Несбалансированное питание	Нерегулярные приёмы пищи, употребление фастфуда, дефицит питательных веществ	Нарушение пищеварения, снижение энергии, ухудшение общего физического состояния
Формирование вредных привычек	Курение, употребление алкоголя, злоупотребление энергетическими напитками, стимуляторами	Развитие хронических заболеваний, снижение умственной и физической работоспособности, формирование зависимостей

Воспитательная работа в системе образования играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни студентов, поскольку именно образовательная организация выступает основным социальным институтом, оказывающим целенаправленное и системное влияние на становление личности обучающихся, их ценностные ориентации, модели поведения и отношение к собственному здоровью. В условиях современного образовательного процесса воспитательная деятельность выходит за рамки традиционного понимания и рассматривается как комплексная, многоплановая

система воздействия, направленная на формирование у студентов осознанного и устойчивого понимания значимости здоровья как фундаментальной жизненной ценности и необходимого условия успешной учебной, социальной и профессиональной реализации.[2]

В системе образования воспитательная работа в области здорового образа жизни включает в себя совокупность организационных, педагогических, профилактических и просветительских мероприятий, ориентированных на создание условий для физического, психического и социального благополучия студентов. Она реализуется через учебный процесс, внеучебную деятельность, систему кураторской работы, деятельность студенческих объединений, а также через формирование благоприятной образовательной среды, способствующей поддержанию и укреплению здоровья. Особое значение при этом имеет интеграция идей здорового образа жизни в содержание образовательных программ, воспитательных мероприятий и повседневную практику образовательной организации.

Воспитательная работа направлена не только на информирование студентов о принципах здорового образа жизни, но и на формирование устойчивой мотивации к их практической реализации. Через участие в различных формах воспитательной деятельности обучающиеся получают возможность осмыслить последствия собственных поведенческих выборов, развить навыки саморегуляции, ответственности и критического отношения к факторам риска, негативно влияющим на здоровье. Важную роль в данном процессе играют профилактические программы, направленные на предупреждение вредных привычек, снижение уровня стресса, формирование культуры рационального режима труда и отдыха.

Существенным аспектом воспитательной работы в системе образования является ее направленность на создание здоровьесберегающей образовательной среды, включающей рациональную организацию учебного процесса, учет психоэмоциональных нагрузок, поддержку комфортного социально-психологического климата и развитие инфраструктуры для физической активности и активного досуга. Образовательная организация, реализующая системный подход к воспитательной работе, формирует условия, в которых здоровый образ жизни становится не декларативной установкой, а частью повседневной практики студентов.

Создание здоровьесберегающей образовательной среды является одним из ключевых направлений деятельности образовательной организации, направленным на воспитание здорового образа жизни студентов и обеспечение условий для их полноценного физического, психического и социального развития. Здоровьесберегающая образовательная среда представляет собой совокупность организационных, педагогических, социальных и инфраструктурных условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья обучающихся, снижению негативного воздействия учебных нагрузок и формированию устойчивой культуры здоровья. В современных условиях такая среда рассматривается не как дополнительный элемент образовательного процесса, а как его неотъемлемая составляющая, напрямую влияющая на качество образования и успешность социальной адаптации студентов.

Важнейшим компонентом здоровьесберегающей образовательной среды является рациональная организация учебного процесса, предполагающая оптимальное распределение учебных нагрузок, учет возрастных и психофизиологических особенностей студентов, чередование различных видов учебной деятельности и соблюдение требований учебной и санитарно-гигиенической регламентации. Грамотно выстроенный образовательный процесс позволяет снизить уровень утомляемости, предотвратить хронические перегрузки и минимизировать риски, связанные с психоэмоциональным

перенапряжением. Особое значение при этом имеет соблюдение режима труда и отдыха, оптимизация расписания занятий и создание условий для полноценного восстановления работоспособности обучающихся.

Неотъемлемой частью здоровьесберегающей среды является социально-психологический климат образовательной организации, который оказывает существенное влияние на эмоциональное состояние студентов, уровень их адаптации и мотивацию к обучению. Доброжелательная атмосфера, поддержка со стороны преподавателей и администрации, развитие культуры уважительного общения и взаимопомощи способствуют снижению уровня тревожности, формированию чувства психологической безопасности и укреплению психического здоровья студентов. В этом контексте особую роль играет профилактика конфликтов, стрессовых ситуаций и эмоционального выгорания, а также доступность психологической поддержки в образовательной организации.[4]

Здоровьесберегающая образовательная среда также включает развитие материально-технической базы, направленной на поддержку физической активности и здорового образа жизни студентов. Наличие спортивных залов, тренажерных комплексов, зон для активного отдыха, а также условий для проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий способствует повышению уровня двигательной активности и формированию позитивного отношения к занятиям физической культурой. Важным аспектом является и создание эргономичного учебного пространства, соответствующего требованиям охраны труда и санитарных норм, что позволяет снизить нагрузку на опорно-двигательный аппарат и органы зрения.

Воспитание студентов в духе здорового образа жизни в современных условиях требует применения комплексных и взаимодополняющих подходов, среди которых особое значение имеют педагогический и профилактический подходы, ориентированные на формирование устойчивых ценностных установок, осознанного отношения к собственному здоровью и ответственного поведения в повседневной жизни. Педагогический подход предполагает целенаправленное воспитательное воздействие в процессе обучения и внеучебной деятельности, направленное на формирование у студентов системы знаний, умений и установок, связанных с сохранением и укреплением здоровья. В рамках данного подхода здоровье рассматривается как важнейшая личностная и социальная ценность, интегрированная в содержание образовательных программ, воспитательных мероприятий и практику взаимодействия преподавателей и обучающихся.

Педагогический подход основывается на использовании образовательных технологий, форм и методов, способствующих не только информированию студентов о принципах здорового образа жизни, но и формированию у них внутренней мотивации к их соблюдению. Через учебные дисциплины, курсы по физической культуре, элективные модули и воспитательные мероприятия студенты получают возможность осмыслить взаимосвязь между состоянием здоровья, учебной успешностью и профессиональной эффективностью. Важную роль в реализации педагогического подхода играет личностный пример преподавателя, формирующий у студентов модели здоровьесберегающего поведения и позитивного отношения к физической активности, рациональному режиму труда и отдыха.

Профилактический подход в системе воспитания здорового образа жизни направлен на предупреждение факторов риска, негативно влияющих на здоровье студентов, и минимизацию последствий неблагоприятных воздействий образовательной и социальной среды. Он ориентирован на раннее выявление и предупреждение вредных привычек,

стрессовых состояний, нарушений режима сна и питания, а также на формирование у студентов навыков самоконтроля и самоорганизации. Профилактические мероприятия включают в себя информационно-просветительскую работу, консультации специалистов, тренинги по управлению стрессом, программы по профилактике зависимостей и развитию психоэмоциональной устойчивости.

Особенностью профилактического подхода является его системный и превентивный характер, предполагающий воздействие не только на индивидуальный уровень, но и на образовательную среду в целом. Создание условий, снижающих уровень стрессогенности учебного процесса, формирование благоприятного социально-психологического климата и обеспечение доступности психологической и медицинской поддержки позволяют существенно повысить эффективность профилактической работы. В сочетании с педагогическим подходом профилактика способствует формированию у студентов осознанного и ответственного отношения к собственному здоровью, устойчивых моделей здоровьесберегающего поведения и готовности к их реализации в профессиональной и социальной деятельности.

Формирование мотивации и ценностного отношения к здоровью является одним из ключевых и наиболее сложных аспектов воспитания студентов в духе здорового образа жизни, поскольку именно внутренняя мотивация и осознанное принятие ценности здоровья определяют устойчивость и долговременность здоровьесберегающего поведения. В студенческом возрасте происходит интенсивное формирование мировоззрения, жизненных приоритетов и системы ценностей, что делает данный период особенно значимым для воспитательного воздействия, направленного на осмысление здоровья как базового личностного, социального и профессионального ресурса. Здоровье в данном контексте выступает не только как отсутствие заболеваний, но и как состояние физического, психического и социального благополучия, обеспечивающее возможность активной жизнедеятельности, успешного обучения и самореализации.

Процесс формирования мотивации к здоровому образу жизни предполагает переход от внешнего стимулирования к внутреннему осознанному стремлению студентов заботиться о собственном здоровье. На начальных этапах значительная роль принадлежит внешним факторам воздействия, таким как образовательные требования, нормы образовательной среды, участие в организованных мероприятиях и влияние педагогов. Однако устойчивый эффект достигается лишь в том случае, если у студентов формируется внутренняя мотивация, основанная на понимании личной значимости здоровья, осознании взаимосвязи между состоянием здоровья, качеством жизни и профессиональной успешностью. В этом процессе важным является развитие у студентов способности к рефлексии, анализу собственного образа жизни и оценке долгосрочных последствий принимаемых решений.

Ценностное отношение к здоровью формируется в результате систематического воспитательного воздействия, направленного на расширение знаний о здоровье, развитие личной ответственности и формирование позитивных установок. Через образовательные и воспитательные практики студенты постепенно приходят к пониманию того, что здоровье является неотъемлемым условием реализации жизненных целей, профессионального роста и социальной активности. Существенную роль в этом процессе играет включение студентов в активные формы деятельности, такие как участие в спортивных, волонтерских и социальных проектах, которые позволяют на практике ощутить положительное влияние здорового образа жизни на физическое и психоэмоциональное состояние.

Формирование мотивации и ценностного отношения к здоровью также тесно связано с социальным окружением студентов и образовательной средой в целом. Поддержка со стороны преподавателей, кураторов и сверстников, наличие позитивных примеров здоровьесберегающего поведения, а также признание и поощрение инициатив, направленных на укрепление здоровья, способствуют закреплению соответствующих ценностных установок. В условиях благоприятной образовательной среды здоровье становится значимым элементом социальной нормы, что усиливает внутреннюю мотивацию студентов к соблюдению принципов здорового образа жизни.

Таким образом, формирование мотивации и ценностного отношения к здоровью представляет собой длительный и многоаспектный процесс, требующий комплексного педагогического и воспитательного воздействия. Его результатом является становление устойчивых установок и моделей поведения, ориентированных на сохранение и укрепление здоровья, что в дальнейшем способствует успешной учебной деятельности, социальной адаптации и профессиональной реализации студентов.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия занимают важное место в системе практик формирования здорового образа жизни в студенческой среде, поскольку они направлены на повышение уровня двигательной активности, укрепление физического здоровья и формирование устойчивой потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом. В условиях учебной занятости и преобладания сидячих форм деятельности именно организованные формы физкультурно-оздоровительной работы позволяют компенсировать дефицит движения и снизить негативные последствия малоподвижного образа жизни. К таким мероприятиям относятся занятия по физической культуре, спортивные секции и клубы, массовые спортивные соревнования, дни здоровья, акции, спортивные фестивали и иные формы активного досуга, ориентированные на широкое вовлечение студентов.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия выполняют не только оздоровительную, но и воспитательную функцию, так как способствуют формированию дисциплины, ответственности, навыков самоорганизации и позитивного отношения к заботе о собственном здоровье. Регулярное участие студентов в подобных мероприятиях способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению общей выносливости, улучшению психоэмоционального состояния и снижению уровня стресса. Кроме того, спортивная деятельность создает условия для социальной интеграции студентов, развития коммуникативных навыков и формирования позитивной модели взаимодействия в коллективе. Таким образом, физкультурно-оздоровительная работа является важным практическим инструментом формирования здорового образа жизни, интегрированным в образовательное пространство вуза.

Просветительские и внеучебные формы работы играют существенную роль в формировании у студентов осознанного отношения к здоровому образу жизни, поскольку они направлены на расширение знаний, формирование ценностных установок и развитие мотивации к здоровьесберегающему поведению. Данные формы деятельности реализуются через лекции, семинары, тренинги, тематические беседы, круглые столы, информационные акции и проектную деятельность, посвященные вопросам физического и психического здоровья, профилактики вредных привычек, управления стрессом и рациональной организации образа жизни. Просветительская работа способствует формированию у студентов понимания причинно-следственных связей между образом жизни и состоянием здоровья, а также осознанию личной ответственности за его сохранение и укрепление.

Внеучебная деятельность, ориентированная на формирование здорового образа жизни, создает дополнительные возможности для самореализации студентов, развития их инициативности и социальной активности. Участие в волонтерских, спортивных, культурных и социальных проектах позволяет студентам применять полученные знания на практике, формировать устойчивые поведенческие навыки и позитивные модели досуга. Внеучебные формы работы способствуют формированию благоприятного социального окружения, в котором ценности здоровья и активного образа жизни становятся значимыми элементами коллективной культуры. В совокупности физкультурно-оздоровительные, просветительские и внеучебные практики образуют целостную систему, направленную на формирование устойчивой культуры здорового образа жизни в студенческой среде.

Заключение

Проведённое исследование позволило комплексно рассмотреть проблему воспитания студентов в духе здорового образа жизни в условиях современных социально-экономических и образовательных трансформаций. В ходе анализа установлено, что здоровый образ жизни студенческой молодёжи представляет собой не только совокупность индивидуальных поведенческих практик, но и важнейший результат целенаправленного воспитательного воздействия со стороны системы высшего образования. Формирование культуры здоровья у студентов выступает стратегической задачей образовательных организаций, поскольку напрямую связано с качеством образовательного процесса, успешностью социальной адаптации и профессиональным становлением будущих специалистов.

В работе показано, что студенческий возраст является критически важным периодом формирования устойчивых ценностных ориентаций и моделей поведения, в том числе в сфере отношения к собственному здоровью. Высокий уровень учебных нагрузок, психоэмоциональное напряжение, цифровизация образовательной среды, снижение двигательной активности и распространение вредных привычек формируют совокупность факторов риска, негативно влияющих на физическое, психическое и социальное благополучие студентов. В этих условиях формирование здорового образа жизни приобретает особую значимость как средство профилактики профессионального и эмоционального выгорания, повышения работоспособности и укрепления адаптационного потенциала обучающихся.

Особое внимание в статье уделено роли воспитательной работы в системе высшего образования, которая рассматривается как ключевой механизм формирования осознанного и ответственного отношения студентов к собственному здоровью. Установлено, что эффективность воспитания здорового образа жизни обеспечивается реализацией комплексного подхода, включающего педагогические и профилактические стратегии, формирование мотивации и ценностного отношения к здоровью, а также создание здоровьесберегающей образовательной среды. Важную роль играют физкультурно-оздоровительные, просветительские и внеучебные практики, позволяющие не только информировать студентов о принципах здорового образа жизни, но и формировать устойчивые навыки здоровьесберегающего поведения через личный опыт и активное участие.

Анализ показал, что значимым фактором формирования культуры здоровья является личностный пример преподавателей и системная деятельность образовательной организации, направленная на создание благоприятного социально-психологического климата, рациональную организацию учебного процесса и развитие инфраструктуры для

физической активности. Только при условии согласованного взаимодействия преподавательского состава, администрации и студенческого сообщества возможно формирование среды, в которой здоровый образ жизни становится не декларативной установкой, а естественной и устойчивой нормой повседневной жизни студентов.

Список источников

1. Антоненко М. Н. Формирование здорового образа жизни у студентов // Вопросы образования и здоровья. 2019. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-u-studentov> КиберЛенинка
 2. Дьякова А. Н. Формирование мотивов и ценностей здорового образа жизни школьников и студентов // Специальные образования: педагогика и психология. 2022. URL: https://journals.psu.by/specialists_education_pedagogy/article/download/2519/2275 journals.psu.by
 3. Кочиева Э. Р. Формирование здорового образа жизни студентов: мотивационно-ценностный аспект // География и экологическое образование. 2021. URL: https://vstu.ru/nauka/izdaniya/doi/10.35211_2500-2635-2021-3-47-22-27.pdf vstu.ru
 4. Лядова А. В. Здоровьесбережение в представлениях студентов: особенности и факторы формирования // Образование и здоровье. 2024. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberezhenie-v-predstavleniyah-studentov-osobennosti-i-factory-formirovaniya> КиберЛенинка
- Yandutkina K., Nukeshtayeva K., Bolatova Z. и др. Determinants of Health Behaviors Among University Students: Insights from a Cross-Sectional Study in the Karaganda Region // Journal of Clinical Medicine of Kazakhstan. 2024; 21(4): 59-65. DOI: 10.23950/jcmk/14966. URL: <https://www.clinmedkaz.org/download/determinants-of-health-behaviors-among-university-students-insights-from-a-cross-sectional-study-in-14966.pdf>

Сведения об авторах

Гаирбеков Магомед Магомедович, к.п.н. доцент, проректор по воспитательной и социальной работе ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный университет», Махачкала, Россия. SPIN-код (РИНЦ): 3264-8029

Казиева Зарема Магаметовна, Доцент, кандидат педагогических наук ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет» Город Майкоп

Information about the authors

Gairbekov Magomed Magomedovich, PhD, Associate Professor, Vice-Rector for Educational and Social Work, Dagestan State University, Makhachkala, Russia. SPIN code (RSCI): 3264-8029

Kazieva Zarema Magametovna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Adyghe State University, Maikop